

KAKO SE ZNEBITI ZASVOJENOSTI 7 DRUŽBENIMI MEDIJI



ODSTRANITE APLIKACIJE ALI IZKLOPITE OBVESTILA DRUŽBENIH MEDIJEV

Večina ljudi brezglavo pregleduje družbena omrežja, zato ustvarite majhno oviro tako, da izklopite obvestila. Če naslednjič, ko vzamete telefon v roke, ne vidite obvestila ali opozorila družbenega omrežja, boste boste manj nagnjeni k temu, da bi tam preživljali čas.



PREIZKUSITE NOVE HOBIJE ALI DEJAVNOSTI

Novo zanimanje ali dejavnost lahko zmanjša uporabo družbenih medijev. Preživeli boste manj časa na družbenih omrežjih in imeli boste več časa, da boste prisotni in za druženje.



IZZIV 'BREZ DRUŽBENIH MEDIJEV'

Izzovite se, da preživite določeno količino časa brez preverjanja družbenih medijev, pa naj bo to nekaj ur ali cel teden.



POSTAVITE IN SE DRŽITE MEJA

Večina telefonov in tabličnih računalnikov vam omogoča, da si ogledate, koliko časa ste porabili za določene aplikacije. Določite si časovno omejitev in se je držite ali pa uporabite aplikacijo, ki prepove uporabo družbenih medijev, ko dosežete svojo omejitev.

